**Муниципальное автономное учреждение**

**дополнительного образования**

**«Спортивная школа №1»**

**Методическое разработка**

**Тема: «Методическая разработка по подготовке вратарей в**

**современном хоккее.».**

**Автор-составитель**

**тренер-преподаватель**

**Прохоренко Алексей Николаевич**

**г. Прокопьевск**

**2025 г.**

**Оглавление.**

Введение………………………………………………………………..3

1.Что такое хоккейный вратарь: общая характеристика…………….4

2. Трансформация деятельности хоккейного вратаря………………..9

3. Основные направления тренировочного воздействия при

подготовке современного хоккейного вратаря………………………10

4. Хоккейный вратарь: некоторые дополнительные аспекты

современного положения дел. Технология и творческий подход…..13

5.Роль вратаря в команде, взаимоотношения внутри коллектива,

уверенность……………………………………………………………..16

6. Рост требований к современному хоккейному вратарю……………18

7. Какой вратарь может стать великим?..................................................21

8. Вратарский цех российского хоккея с шайбой: важнейшие аспекты

эволюции последних лет………………………………………………...24

Заключение……………………………………………………………….26

Список используемой литературы………………………………………27

**Введение.**

Работа посвящена наиболее важным аспектам повседневной игровой и тренировочной деятельности современного вратаря – особого амплуа в хоккее с шайбой.

Описание общей специфики игровой деятельности и основных направлений тренировочного процесса, постоянное увеличение нагрузки на голкипера в современном хоккее. Через призму эволюционных изменений вратарской игры и повышения требований к стражу ворот рассмотрим технологичность его деятельности и, в частности, возросшее значение технологического подхода в процессе его подготовки.

Трудно назвать какую-либо сферу человеческой деятельности, слабо или совсем не подверженную влиянию научно-технического прогресса. Не остался в стороне и спорт, в частности хоккей с шайбой. Будучи одним из самых «технологичных» игровых видов спорта, хоккей с шайбой является практически идеальным объектом для изучения воздействия научно-технического прогресса: собственно, именно оно и привело к появлению у хоккея собственной научной базы. В последние десятилетия мы стали свидетелями непрерывного и устойчивого развития хоккея с шайбой как вида спорта с одной стороны и науки о хоккее с другой, не в последнюю очередь науки прикладной (как следствие становления, совершенствования и, самое главное, осознания хоккея как сложной системы). В частности, наблюдается постоянный рост и количества, и качества технологий подготовки хоккеистов, растет и скорость внедрения этих технологий, что влияет прежде всего на содержание самой игры, причем напрямую.

Пристальное внимание к вратарской позиции в хоккее с шайбой, дело в особенностях деятельности голкипера, выделяющих его не только среди остальных игроков хоккейной команды, но и среди представителей вратарского амплуа в других командных видах спорта. В практическом смысле речь идет о некоем своде представлений, важнейших понятий и эмпирически обоснованных правил как отражении элементарных принципов, лежащих в основе вратарского искусства и являющихся необходимыми слагаемыми успешной вратарской карьеры.

Стремительное развитие хоккея с шайбой, впечатляющие изменения его вратарской составляющей, произошедшие за последние 20 лет, в комбинации со спецификой российского хоккея (с вратарями высокого уровня у нас «то пусто, то вдруг густо») прямо-таки диктуют необходимость постоянной актуализации «состояния дел». Следует осознавать, что голкиперов, выступающих на высшем уровне (то есть играющих в лучших хоккейных лигах мира и сборных командах) и демонстрирующих соответствующий уровень мастерства, очень немного. По примерным оценкам, во всем мире единовременно профессионально активны не более 50-100 элитных вратарей. Таким образом, речь идет об очень узкой касте атлетов, занятых уникальной специфической деятельностью,

**1.Что такое хоккейный вратарь: общая характеристика.**

***Хоккейный вратарь*** – это игровое амплуа игрока , являющегося частью хоккейной команды. Основная задача вратаря – защита ворот своей команды (то есть предотвращение гола) в рамках хоккейных правил как процесс и одновременно результат сложной – и весьма специфической – спортивной деятельности.

Хоккей с шайбой представляет собой очень быструю, высокоинтенсивную, контактную, жесткую, подчеркнуто атлетичную командную игру на ограниченной бортами ровной ледовой поверхности. Игроки двигаются на коньках, при этом игра ведется опосредованно (клюшкой), небольшим, тяжелым и весьма твердым снарядом-шайбой. Действия отдельного игрока серьезно ограничены коньками, защитной амуницией и клюшкой, при этом его контакт с игровой поверхностью определяется малой площадью лезвия конька (и крюка клюшки).

Перечислим важнейшие особенности игровых условий:

* пониженная температура окружающей среды, в частности – холодная и скользкая игровая поверхность;
* неестественное сцепление конечностей и игровой поверхности через лезвия коньков (а также вратарские щитки), передвижение скольжением с постоянной балансировкой и ребалансировкой;
* повышенный уровень агрессии, в том числе разрешенный силовой контакт с соперником (при этом руки контрагентов заняты клюшками, что осложняет баланс);
* ярко выраженная социализация игровой деятельности («полевой игрок/вратарь – часть команды»).

С учетом перечисленного амплуа хоккейного голкипера сильно выделяется, ведь его деятельность разительно отличается от деятельности полевых игроков. Сгруппируем и перечислим наиболее яркие особенности вратарской деятельности по амплуа. Ее отличают:

* значительный вес специфического снаряжения (достигает 20 кг), особенно отметим неравномерное распределение веса амуниции по площади тела;
* ограничения движений головы и поля обзора спортсмена: маска c защитной решеткой достаточно громоздки (ограничение видимости существенно – до 10%);
* ограничение маневренности при скольжении на коньках – особыми щитками на ногах;
* частая подверженность агрессии соперника вблизи своих ворот (30 и более голевых ситуаций за матч – обычное дело);
* характер действий на льду, несвойственный: прием шайбы на себя вместо уклонения от нее, особые виды скольжения на коньках в специфической стойке, «движение без отрыва ног», «Т-образное»-«открытое скольжение», «закрытое скольжение» (модифицированный «приставной шаг») и др., осознанное и целенаправленное скольжение на внутренних гранях щитков («баттерфляй», »бабочка», «перекат», «сплит», «движение сидя»);
* постоянная подверженность ударам шайбы (до 100 бросков в сторону ворот за матч), а также тычкам клюшек соперника, при этом вратарь осознает (и принимает) возможность болевых ощущений и даже травмы, то есть цены, сопутствующих явлений, строго говоря, несоизмеримых с «игровым» смыслом происходящего (но вполне соответствующих измерению «шоу») – еще один аспект вратарской деятельности, несколько противоречащий не только «природе», но и «здравому смыслу»;
* постоянное наблюдение за игрой и ее антиципация, как способность предвидеть, предугадывать события на площадке и действия соперника или партнеров по команде до их осуществления (например, своевременная реакция на проброс, на фиксирование арбитром нарушения правил соперником или игроком своей команды).

Перечислим специфические предметы экипировки голкипера:

* специальная маска, защищающая всю голову;
* перчатки (ловушка и «блин»), сильно отличающиеся от перчаток полевых игроков;
* защита шеи, горла и ключиц, дополняющая нагрудник;
* нагрудник и шорты/трусы (они существенно отличаются от соответствующих предметов экипировки полевых игроков размерами, формой и степенью защиты, обеспеченной сложной конструкцией и применением современных синтетических материалов разной степени жесткости);
* коньки, отличающиеся от коньков полевых игроков формой и толщиной лезвия, формой ботинка, обеспечивающей подвижность голеностопа, а также наличием дополнительной защиты стопы;
* щитки особой формы на ногах;
* клюшка особой формы (основную часть времени голкипер держит ее в одной руке, при игре же двумя руками ему приходится использовать и ловушку, что требует особой сноровки.

Вратарскую должность отличает индивидуальный и крайне ответственный подход к выбору и подгонке предметов амуниции, а также содержанию их в надлежащем виде. К примеру, заточка лезвий коньков, подбор, подготовка и своевременная замена ловушки, щитков и клюшки играют во вратарском деле совершенно исключительную роль.

Временн*ы*е характеристики вратарской работы также обособляют это игровое амплуа, ведь хоккейный вратарь часто находится в игре 60 и более минут игрового времени – без замен; игровые моменты с участием голкипера редки (относительно общей продолжительности матча), но крайне интенсивны; игровая деятельность вратаря протекает зачастую в условиях жесточайшего лимита времени, а плотность его моторных действий очень высока; отрезки динамической и статической нагрузки на вратаря имеют хаотические интервалы, при этом неизбежным атрибутом такой нагрузки является длительная и непрерывная концентрация внимания; игра и нахождение в запасе в режиме постоянной готовности немедленно вступить в игру.

Хоккейный страж ворот обладает специфической двигательной базой и технико-тактической подготовкой. Выделим:

* независимость навыков катания и работы с клюшкой;
* различные виды отражения и фиксации шайбы (среди которых особое место занимает ловля снаряда, летящего зачастую очень быстро);
* специфические стойки;
* частые изменения положения тела со сменой высоты центра тяжести, постоянный поиск баланса;
* ограниченная площадь перемещений;
* резкие, короткие старты и торможения;
* скольжение на коньках и внутренних гранях щитков;
* махи и растяжки;
* приседы и технический элемент «сплит» («бабочка»).

Существенные различия в антропометрических профилях (речь о физическом развитии и составе тела) голкиперов и полевых игроков, обнаруженные недавно, отлично иллюстрируют исключительность вратарской игровой позиции. К примеру, при анализе уровня развития мышц конечностей хоккеистов в возрасте 16-18 лет у вратарей было отмечено их негармоничное развитие: выявлено относительно слабое развитие мышц голени, в составе массы тела определяется избыточное количество жировой массы, при этом мышцы рук развиты хорошо, что явно связано с особенностями вратарской игровой деятельности.

Психика голкипера подвергается постоянному испытанию на прочность вследствие сильного напряжения, высокой ответственности и нагрузок, присущих этому игровому амплуа. По оценке специалистов, функция вратаря психологически наиболее сложна, и именно к его психомоторным качествам предъявляются наиболее жесткие требования. Для начала, представляется уместным артикулировать качества, необходимые для вратаря (как и любого хоккеиста), ставшие в некотором роде общим местом.

Это*: уверенность и спокойствие, умение концентрироваться (достигая высокого уровня концентрации, который неразрывно связан со зрительно-двигательной реакцией на происходящее), склонность к самоанализу, трудолюбие, любовь к хоккею, психологическая выносливость/устойчивость (стрессоустойчивость), способность к самоконтролю и саморегуляции, отдельно и особенно – волевые качества*:

– мужество и целеустремленность,  
– решительность, смелость и храбрость,  
– настойчивость и упорство,  
– самостоятельность и инициативность, а также  
– выдержка и самообладание как умение управлять своими эмоциями и контролировать поступки.

Разумеется, все перечисленное должно базироваться на таких личностных качествах как дисциплинированность, аккуратность, организованность, ответственность, предприимчивость, любознательность и внутренняя потребность в саморазвитии, потребность и умение принимать рациональные решения.

Теперь обратимся к специфическим психологическим аспектам деятельности хоккейного вратаря. Рассмотрим наиболее яркие из них, пусть и не всегда самые очевидные. Итак, *игру вратаря отличает:*

* своеобразное сочетание коллективной и персональной ответственности (вратарь – часть большой команды, где полевые игроки в ходе игры часто меняются, то есть страж ворот может выиграть игру или турнир лишь в составе коллектива, но при этом он единолично защищает последний рубеж),
* как следствие, вратари – суть одиночки в большой группе игроков команды, представляющей собой однополый коллектив представителей разных возрастных групп.
* Значительный вклад в психологическую нагрузку на вратаря вносит безжалостная дихотомичность профессионального спорта: отсутствие выраженного успеха равнозначно неудаче; «либо ты выигрываешь, либо не играешь»; вчерашний успех сегодня не имеет значения.
* Основная часть профессиональной деятельности вратарей, как и остальных хоккеистов, протекает в публичном пространстве;
* деятельность и карьера голкипера в значительной мере зависят от воли и действий других людей: тренеров, арбитров, скаутов, агентов, партнеров по команде, соперников;
* наличествует явная конкуренция внутри вратарской бригады, требующая определенной психологической зрелости спортсменов: несмотря на экзистенциальные опасения, необходимо поддерживать если не дружеские, то хотя бы нейтральные отношения со сменщиком (сменщиками), осознавая и принимая необходимость учиться друг у друга, максимально используя такую возможность;
* голкипер играет не только против «группы» полевых игроков команды соперника, но еще и конкретно против ее вратаря (подспудно или явно), располагаясь на площадке визави, зачастую у таких противостояний имеется предыстория (разумеется, это касается и игры против отдельных полевых игроков или тренеров);
* частые игры нивелируют радость от побед и горечь от поражений, тем самым поощряются не самые лучшие стороны человеческой натуры: появляются определенный цинизм и профессиональное равнодушие, на первый план может выйти меркантильность (у полевых игроков этому соответствует лаконичное, но честное «сменки реже – деньги те же»);
* если полевые игроки делят одну общую неудачу «на всех», то есть примерно «на 20» (ведь конкретная персональная ответственность спортсмена за исход игры или турнира, как правило, невелика), то у вратаря все иначе: *поражение в игре – всегда лично его поражение.*

Особенностью вратарского амплуа является ограниченная доступность привычных способов психологического восстановления во время игры («снятия стресса»). В условиях невозможности «присесть и отдохнуть» после опасного момента или гола, спрятаться за спины партнеров после собственного ошибочного действия особое значение приобретают сенсорная выносливость и стрессоустойчивость вратаря. В отличие от полевых игроков, страж ворот не может выплеснуть эмоции в силовом приеме, броске по воротам или ускорении, он вынужден держать переживания при себе, что, конечно же, увеличивает давление на вратарскую психику. От вратаря требуется недюжинное самообладание как в неприятных, так и в радостных игровых ситуациях, то же самое касается до- и в неигровых событий. Избранные примеры:

* специфика рабочего места голкипера заключается в его относительной удаленности от своей скамейки для запасных с ее особой командной атмосферой, указаниями и помощью тренеров. От всего этого вратарь отлучен, напротив, он играет в пространственной близости к болельщикам, порой бесчинствующим и окаянствующим практически «прямо за воротами». Таким образом, к агрессии игроков соперника (на фоне собственной прогрессирующей усталости) добавляется напор трибун, превозносящих или проклинающих вратаря за удачную игру, открыто радующимся его неудачам, то есть голам в его ворота – особенно во время игр в гостях;
* хрестоматийной является ситуация с выбором вратаря на игру, когда оставленному в запасе спортсмену мотивы тренерского штаба (ТШ) неизвестны или непонятны. Следствием может являться внутреннее отторжение решения ТШ голкипером, поскольку оно не совпадает с его собственной оценкой соотношения сил и иерархии во вратарской бригаде (с учетом турнирной ситуации), то есть голкипер по каким-либо причинам не в состоянии объективно оценить и принять соответствующее решение ТШ. Разумеется, такую ситуацию удовлетворительной признать никак нельзя, ведь ее результатом неминуемо является переживание вратарем несправедливости (реальной или мнимой), как и в случае лоббирования кандидата на место в воротах со стороны менеджмента, членов ТШ или игроков команды.

Вообще, вратарскую деятельность отличает особое отношение к успехам и неудачам: для дела весьма полезно умение прагматично обходиться с ними, а именно абстрагироваться от сильных эмоций в ходе поединка, не подсчитывать шансы, не заниматься самоедством в случае неудачи, теряя при этом фокус и концентрацию, оставить осмысление и разбор на потом.

В игре вратарю отводится особая роль. Она заключается в: защите ворот; руководстве обороной в своей зоне; взаимодействии с полевыми игроками на площадке и ТШ на скамейке для запасных; спорадическом выполнении функции шестого полевого игрока; контроле темпа игры (остановка или продолжение игры, выгодные для своей команды); наличии уже упомянутой персонализированной ответственности фатального характера (следствием ошибки вратаря очень часто является гол).

В тренировочной деятельности современный вратарь должен иметь: отдельную тренировочную программу, коррелирующую с соответствующей программой всей команды; отдельного грамотного и опытного тренера вратарей, имеющего особые, доверительные отношения с вратарями бригады, работающего с ними регулярно, целенаправленно и систематически, а также принимать участие в командных и индивидуальных (специализированных) тренировочных занятиях.

В восстановительной деятельности хоккейного голкипера: повышена значимость психологической поддержки и релаксации на фоне неизбежной конкуренции вратарей в команде; необходимы навыки самоконтроля физического, функционального и психологического состояний.

**2. Трансформация деятельности хоккейного вратаря**

При полноценной инвентаризации вратарской деятельности не обойтись без краткого очерка ее эволюции. В хоккее последних десятилетий сильнее всего прогрессировала, пожалуй, именно вратарская игра. Если о чисто технических метаморфозах, сопровождавших относительно недавнюю триумфальную смену игрового вратарского стиля «стэнд-ап» техникой «баттерфляй» известно достаточно много, то обсуждение соответствующих концептуальных изменений встречается нечасто.

Очевидно, что глобальной причиной эволюции вратарской деятельности стало изменение игры как таковой. Можно выделить несколько движущих сил этого изменения: тут и достижения научно-технического прогресса, и технико-тактическое совершенствование игроков, и новые веяния в области игровой амуниции, и регулярная юстировка правил игры.

Когда говорят о научно-техническом прогрессе применительно к хоккею, то помимо современного информационного сопровождения игры имеют в виду прежде всего легкое и эргономически выверенное снаряжение из новых материалов, а также специальную физическую и психологическую подготовку спортсменов. Применение научно-технических достижений последних декад на практике привело к увеличению темпа игры вообще и скорости полета шайбы после сильного броска композитной клюшкой подготовленного игрока в частности, выросло и общее количество бросков. Логичным следствием стало смещение акцентов вратарской игры при защите ворот от «активной» (основанной на восприятии и антиципации событий на площадке и прямом участии в них как реакции на происходящее) к «игре по площадям» (то есть перекрыванию максимально возможной площади ворот в секторе обстрела), основанный на прагматичном применении набора действий «баттерфляй». Если во второй половине XX века голкипер, как правило, отражал броски, реагируя, то в XXI веке все чаще можно увидеть молниеносное, технически выверенное, но по сути своей пассивно-дефензивное «подставление» под броски амуниции, тела, конечностей или даже головы в рамках «блокирующей игры». Если рассматривать эту трансформацию с точки зрения человеческой психологии и физиологии, нетрудно понять, что игра современного хоккейного голкипера в площади ворот становится все менее «естественной» для человеческого организма, более того, в ходе этой трансформации деятельность хоккейного вратаря все дальше удаляется от типа деятельности многих «коллег по цеху» (вратарей в других командных игровых видах спорта).

Другим важным следствием роста скоростей на льду и увеличения нагрузки на вратаря стало осознание необходимости, появление-разработка, совершенствование и повсеместное алгоритмизированное применение чисто технологических игровых вратарских «инструментов» и их комбинаций как стандартных реакций стража ворот на типовые соревновательные ситуации.

Для стороннего непредвзятого наблюдателя очевидно, что с развитием хоккея деятельность хоккейного вратаря непрерывно усложняется, а его игровая роль становится все более активной. В качестве примера можно назвать обязательное для современного голкипера умелое обращение с по-прежнему громоздкой, хоть и достаточно легкой, вратарской клюшкой для точных передач партнерам в ходе быстрого перехода от обороны к атаке. В избранных аспектах (катание, игра клюшкой, понимание игры «в поле») деятельность стража ворот приближается ныне к игре хоккейных полевых игроков.

Естественно, эти изменения, произошедшие в ходе эволюции хоккея, затронули не только игровую, но и тренировочную и восстановительную деятельность хоккейных вратарей, «технологизировав» и адаптировав их к новым вызовам. В данном случае под «технологизацией» мы имеем в виду не только алгоритмизированное, рецептурное применение готовых решений, но и чисто технические ухищрения на службе повышения квалификации спортсмена {новые возможности в видеофиксации и видеотрансляции, растущее применение мощной вычислительной техники в аналитических и прогностических целях, дигитализация спортивного оборудования, использование элементов VR-технологий.

Развитие хоккея ( рост скоростей и интенсивности событий на площадке) сопровождается ростом энергозатратности деятельности вратаря. В конечном итоге именно «не-естественность» и энергозатратность являются основными характеристиками деятельности современного хоккейного голкипера. Очевидно, именно в этом и заключается одно из основных диалектических противоречий: чем эффективнее (да и эффектнее) в условиях современного скоростного хоккея вратарская игра (работа), тем более она энергозатратна, но при этом тем менее естественна она для существа человека.

Огромное значение для хоккейной практики имеет реальное соотношение игры, шоу, спорта и труда в деятельности вратаря. Это соотношение индивидуально, оно, конечно же, меняется в ходе карьеры конкретного голкипера и, вероятно, в ходе эволюции хоккея вообще.

**3. Основные направления тренировочного воздействия при подготовке современного хоккейного вратаря.**

Необходимость постоянного и последовательного обучения и самосовершенствования вратаря не вызывает никаких сомнений. Речь и о психологической, и о технико-тактической, и о специальной физической подготовке – на всех этапах многолетней подготовки, на протяжении всей игровой карьеры. При всей сложности и многогранности тренировочного процесса хоккейного голкипера (как специализированного, так и в рамках общекомандных занятий) можно выделить несколько ключевых направлений соответствующего воздействия. Перечислим их. Владение современной техникой в сочетании с умением ее применять в игровых условиях (в особенности – в критических игровых ситуациях).

Выделяются: осознанный выбор подходящих (в плане физиологии и психологии атлета) стиля и техники игры; катание и игра клюшкой; перемещения вообще; техника перемещения (на коньках, на внутренних гранях щитков и проч.); умение останавливать или отбивать – контролируя отскок – шайбу, пущенную на различной высоте и различным способом (речь о видах броска); умение и готовность контролировать отскоки от игроков, каркаса ворот, бортов и заградительного стекла; умение и готовность играть на выходах; осознанное применение технических элементов, постоянное стремление исключить формализм в этом применении (не путать с автоматизмом и четкостью исполнения) – в комбинации с абсолютным запретом на «алиби»-элементы, не доведенные до конца.

*Тактическая и теоретическая подготовка*, с фокусом на: выгодные для команды, логичные, законченные действия на льду, понятные и предсказуемые с точки зрения партнеров по команде (совершенно недопустима суетливость, только нервирующая полевых игроков); правильное и своевременное применение тактических и технических элементов, их последовательностей; правильный и своевременный выбор позиции, в том числе с учетом игры защитников, восстановление позиции после атаки-отражения броска; плодотворное взаимодействие с игроками своей команды (при обороне своих ворот, при начале атаки); знание правил игры вкупе с умелым и прагматичным применением этих знаний; анализ своей игры, игры своей команды и ее отдельных игроков, анализ особенностей игры соперника, его сильных и слабых сторон (как всей команды, так и полевых игроков и вратарей по отдельности), анализ отдельных матчей и турниров; понимание и чтение игры, чувство ее ритма: в современном хоккее вратарь руководит обороной своей команды, контролирует темп игры (посредством ее продолжения или прерывания), а также становится шестым полевым игроком (неким аналогом футбольного либеро), ни в коем случае не пренебрегая вербальной коммуникацией с партнерами как непосредственно во время игровых эпизодов, так и между ними. Эти моменты безусловно должны тематизироваться в тренировочном процессе, причем систематически; осознанная выработка модуса операнди в пограничных ситуациях и вопросах, как на льду, так и вне его (ловить ли шайбу, летящую заведомо мимо ворот, с какой степенью сытости нужно начинать матч и проч.).

*Физическая подготовка:* базовые аспекты в виде физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, ловкость, равновесие, гибкость как ОФП) и двигательных действий;специализированное для хоккейного вратаря (СФП) развитие: а) гибкости; б) координации (в частности, мелкой моторики, также как точных движений малой амплитуды); в) равновесия (эквибриоцепция, в частности, ориентация в пространстве как цель тренировки вестибулярного аппарата), понимания положения частей собственного тела относительно друг друга и в пространстве, даже если они не чувствуются или находятся вне поля зрения (проприоцепция) и баланса (его динамических форм); г) мышц нижней части тела; д) мышц верхней части тела; е) мощности; ж) быстроты; з) способности к выполнению сложных последовательностей технических элементов, например, секвенций «баттерфляя» (способность к перестроению двигательных действий); и) нейрофизиологических составляющих физических качеств с учетом специфики деятельности хоккейного вратаря (видов внимания, избранных видов реакций, точности движений), в частности, способности к поддержанию на высоком уровне произвольного внимания (в том числе и способности к долгой концентрации), скорости реагирования; к) находчивости, навыков мышления в условиях соревновательного стресса, мышления, направленного на эффективное решение конкретных тактических задач (тактическое мышление); л) отдельной строкой – развитие навыков реакции антиципации и «хоккейных» чувств (чувство партнера, льда, ворот, синей линии, борта, шайбы и проч.).

*Психологическая составляющая* занимает особое место в подготовке спортсмена, являясь не только залогом продуктивности тренировочного процесса в соревновательный период, но и способствуя эффективности иных видов подготовки. Она охватывает: процессы познания (все, что узнается различными способами в спортивных и связанных с ними процессах: тактическая, техническая и теоретическая подготовка как научение, закрепление и совершенствование на тренировках, в соревнованиях, в процессе восстановления и т. д.); процессы восприятия (любое восприятие информации посредством органов чувств); восприимчивость к мотивации.

Обратимся непосредственно к вратарской психологической подготовке. Ее общая цель – развить психические качества, необходимые для достижения высокого уровня мастерства, а также психической устойчивости в ходе состязаний. Наряду с целенаправленной работой над волевыми качествами, особое внимание следует уделять: развитию уверенности в себе, своих силах, способностях и умениях, а также в своем везении; воспитанию трудолюбия и дисциплинированности; выработке бесстрашия перед: а) шайбой; б) определенным видом броска; в) какой-либо игровой ситуацией; г) сильной командой соперника или д) ее конкретными игроками; е) разнотипной агрессией игроков команды соперника (как легитимно-игровой, так и эмоциональной/провокационной/злонамеренной); выработке устойчивости к прочим экзогенным сбивающим факторам игры (многочисленные объекты на площадке, двигающиеся неравномерно и с разными скоростями, особенности освещения, мелькающие картинки на видеокубе, назойливая музыка в паузах перед вбрасываниями, танцующие группы поддержки, развевающиеся на трибунах флаги и проч.).

Социализация:

* осознание своей ответственности и роли в команде и клубе;
* отношения и коммуникация в команде и вне команды.

Тренировочный процесс голкипера требует особого тренерского внимания. Особенно важен этап совершенствования спортивного мастерства, время перехода в молодежную команду. Завершение физического и психического формирования спортсмена наряду с наиболее «острыми» реакциями на экстремальные ситуации специфической спортивной деятельности требуют дозированного и умелого тренировочного воздействия в соответствии с его возрастом.

Следует различать разностороннюю подготовленность вратаря (как результат работы по набору и удержанию спортивной формы в ходе «подготовки-соревнования-восстановления» в рамках соответствующих микро-, мезо- и макроциклов) и готовность к отдельно взятой игре. В последнем случае речь идет прежде всего о моделировании предстоящего противостояния с учетом состояния своей команды и особенностей игры конкретного соперника. Как правило, требуются отдельное тактическое занятие в сочетании с разбором (на планшете) и проработкой (на льду) конкретных игровых ситуаций, например, игры в неравных составах или буллитов. Помимо предыгровой установки и разминки, самому состязанию предшествует непосредственная психологическая подготовка, включающая идеомоторную тренировку (речь о внешней и внутренней визуализации) и фокусировку. Полезны также аутогенная тренировка и дыхательные упражнения.

Завершая этот раздел, отметим возросшее значение технологического подхода в процессе подготовки хоккейного голкипера. Речь идет об усвоении воспитанником до рутинного уровня набора элементов техники и тактики, применяемых в стандартных игровых ситуациях рецептурно, но при этом, по мере возможности, творчески. Такой подход к тренировочному процессу значительно облегчает подготовку вратаря. С нашей точки зрения, именно широким распространением такого подхода к вратарскому воспитанию объясняется недавнее сравнительно массовое появление голкиперов неплохого уровня, причем жесткая привязка к географии признанных хоккейных центров, бывшая ранее обычной, в последнее время явно несколько ослабела, появились великолепные вратари из Белоруссии, Германии, Дании, Латвии и т. д.

**4. Хоккейный вратарь: некоторые дополнительные аспекты современного положения дел. Технология и творческий подход.**

Очевидно, что вратарь играет все более важную роль в современном хоккее, и эта важность, вероятно, будет расти и дальнейшем. В данном разделе перечислим факторы, определяющие этот рост, в целом соответствующие общему усложнению задачи по защите ворот, а также увеличению нагрузки на вратаря в связи с усложнением его игровых задач на площадке.

* Развитие хоккея сопровождается постоянным увеличением темпа игры, среди причин которого можно выделить:

– прогресс в технологиях физической и ментальной подготовки спортсменов в сочетании с активным применением современных средств восстановления, а также изменение свойств экипировки, как следствие – рост скорости исполнения каждого отдельного технико-тактического действия (в первом приближении – основной фактор ускорения игры);  
– распространение малых игровых площадок специфической формы (короткая средняя зона, «узкие» зоны атаки/обороны), следствием чего стал общий рост количества бросков по воротам (броски с любого «полумомента» плюс бесконечные добивания);  
– новые нюансы правил игры, например, запрет на задержку шайбы вратарем с целью остановки игры (самый распространенный случай – шайба накрыта ловушкой) в зависимости от места на площадке/давления со стороны соперника; запрет на продолжительное удерживание шайбы вратарем (играющим за пределами площади ворот) или игроками у бортов и ворот – клюшкой, коньками или телом – также с целью остановки игры; краткое предупреждение за нарушение правил на вбрасывании (вместо прежней замены провинившегося на точке вбрасывания); запрет на задержку шайбы полевыми игроками в ограниченной зоне игры вратаря за воротами («трапеция» за лицевой линией): игроки часто останавливаются за воротами и ждут, пока партнеры сменятся и раскатятся; отмена красной линии; введение гибридного проброса и отложенного положения «вне игры».

Рост технико-тактического давления:

– увеличение количества «по-настоящему опасных» соперников/команд как следствие улучшения катания, игровой техники и повышения уровня игры все большего количества игроков и игровых коллективов;

– общее увеличение количества бросков в створ ворот, рост скорости полета шайбы после сильного броска, увеличение количества опасных бросков и потенциально голевых игровых ситуаций как следствие роста технического и тактического мастерства полевых игроков, появления и повсеместного распространения композитных клюшек, а также уже упомянутого распространения «малых» игровых площадок (например, «любой отскок от лицевого борта – на „пятачок“ перед воротами»);

– появление технологий эффективной игры против голкипера в «ближнем бою»: заслоны одним или двумя игроками, в том числе габаритными защитниками, накат на «пятачок» нападающих и защитников, подставления, подправления и направленная работа с отскоками;

– общий рост технических и тактических требований к вратарю вследствие:

а) новых типов угрозы его воротам;

б) расширения его игровой роли (вратарь как шестой полевой игрок, вратарь как организатор и координатор обороны).

Наблюдавшаяся до самого недавнего времени общая тенденция к уменьшению количества голов (следствие развития вратарских и игровых технологий), соответственно, влияние каждого отдельного гола на исход игр уверенно растет.

Изменение правил как попытка противодействия этой тенденции {упразднение ничьих, введение овертаймов «4 × 4»/«3 × 3» и буллитных серий, ужесточение трактовок силовой борьбы, уменьшение размеров защитной амуниции голкипера, изменение его игровых зон (уменьшение площади ворот, введение «трапеции» за лицевой линией, вне которой вратарю не разрешается играть клюшкой), уже упомянутый запрет на остановку игры вратарем в зависимости от места на площадке/давления со стороны соперника, вбрасывания в зоне защиты наказываемой команды после удалений и пробросов (плюс запрет на смену игроков команды, допустившей проброс), разрешение атакующей команде выбирать точку вбрасывания в зоне атаки – все для увеличения давления на голкипера, все для увеличения количества голов, все для увеличения зрелищности игры.

Возможность видеоповторов и тренерских запросов-«челленджей».

Отдельного обсуждения заслуживают два достаточно глобальных момента. Во-первых, отношения торсиды и вратаря несколько парадоксальны: болельщики в большинстве своем (если вынести за скобки национальные или клубные пристрастия) хотят одновременно и обилия голов, и эффектно-эффективной игры вратаря. Иными словами, бросковая активность и изменения в игре, вызывающие вратарские затруднения (например, рост скоростей, изменение правил и снаряжения) в целом нравятся зрителям, но в то же время они в восторге от «суперспасений» голкипера, ожидая их и даже недвусмысленно требуя.

Во-вторых, мы рискнем предположить, что в ходе эволюции вратарского дела положение стражей ворот все более осложняется следующим обстоятельством: чтобы по-настоящему понимать и осознавать преимущества современной техники и технологии, вратарь должен владеть не только ими, но и элементами техник прошлых лет, как минимум, знать их в деталях, в идеале же – уметь их применять при необходимости, например, в процессе «экстренных действий», сколь бы маловероятной (и оттого малозначимой) такого рода необходимость ни казалась априори.

Постоянное изменение игровых правил требует от вратаря ментальной гибкости и внимания. Для него критически важно идти по пути непрерывного совершенствования своей техники, шагая в ногу с развитием игровых стилей в ведущих хоккейных лигах мира, фиксируя, вычленяя и осмысливая постоянно появляющиеся новые приемы в парадигме «баттерфляя», оценивая их на предмет полезности и в случае таковой прилежнейшим образом осваивая. В настоящее время это:

* «обратный полусплит»;
* «циркуль»: вратарь «сидит» у штанги ворот и перемещается «по кругу»;
* упор в «сплите» в обе штанги ногами.

Помимо объективных трудностей вратарского ремесла, перечисленных в предыдущих и этом разделах (вспомним ограничение обзора маской, подверженность агрессии соперника, рост скоростей на льду и проч.) хотелось бы специально выделить еще несколько частных случаев. Хоккей не стоит на месте, и вратарям вместе с их тренерами в настоящее время приходится активно работать над приемами противодействия актуальным/новым игровым вызовам, а именно: попыткам забить лакросс-гол; пасу из-за ворот под кинжальный бросок; неожиданному пасу назад под бросок в одно касание; скрытым броскам; набросам от синей линии; молниеносным броскам «во вратаря» с острых, с нулевого и отрицательных углов (то есть с лицевой линии или из-за нее), как подготовленным, так и наудачу, в надежде на удачный отскок, в том числе и прицельным броскам в голову вратаря – для отскока шайбы от маски в ворота; заслонам перед воротами/последующим рикошетам; прицельным броскам в клюшку партнера по команде, находящегося перед воротами или сбоку от них – для подставления/подправления в створ ворот; направленным броскам в лицевой борт или в щитки вратаря – для выгодного отскока на клюшку накатывающего партнера по команде.

Все перечисленное сильно усложняет жизнь современному хоккейному вратарю, одновременно повышая нагрузку на него и увеличивая его значимость на льду, ужесточая, в частности, требования к его физической, психологической и технико-тактической подготовке (см. раздел 6 данной работы). Таким образом отделяются зерна от плевел: со старыми и новыми вызовами под силу справиться лишь хорошему стражу ворот. Одной из форм реакции на вызовы нового уровня стала уже упоминавшаяся технологичность вратарской деятельности.

Под вратарской технологией мы понимаем совокупность (точнее, систему) алгоритмизированно-рутинных технико-тактических действий голкипера в типовых соревновательных ситуациях с целью предотвращения гола в свои ворота, а также для помощи партнерам по команде – в рамках своего игрового стиля и игровой модели команды.  
Для наглядности – два простейших примера: при броске атакующего соперника вратарь опускается в «сплит», за которым следует автоматическое «движение сидя» (поворот головы, разворот корпуса, толчок коньком, скольжение на щитке) к нужной штанге – как реакция на движение незафиксированной шайбы в соответствующий сектор площадки при продолжении атаки соперником; после отбивания броска вратарь сидя выкатывается под второй бросок или добивание.

Сама идея технологии как лучшего способа добиться гарантированного успеха базируется в общем на восприятии будущего через призму прошлого. Если какой-либо прием позволил в прошлом взять верх над конкурентом, разумно внести этот прием в свой арсенал и применять снова и снова. Система работает подобно механизму, каждое следующее применение требует все меньших ресурсов, а требования к уровню исполнителей снижаются (иными словами, при умелом применении вратарских технологий даже не самый сильный вратарь в состоянии держать свою команду в игре). В соревновании с более слабым соперником грамотный технологический подход обеспечивает серьезное преимущество, которого может хватить для победы. С другой стороны, равный противник в состоянии подстроиться и, изучив твои прошлые действия, может (и непременно будет) прицельно бить в твои уязвимые точки.Именно поэтому технологический подход просто обязан оставлять место творчеству. С нашей точки зрения, именно творческое применение элементов техники и технологии, а также авторское использование компонентов разных игровых стилей в рамках индивидуальной игровой манеры является одним из важнейших отличий современного элитного вратаря от просто хорошего.

**5.Роль вратаря в команде, взаимоотношения внутри коллектива, уверенность.**

Важность вратаря для хоккейной команды переоценить невозможно. Зафиксируем основные моменты, раскрывающие этот тезис.

* Работа по защите ворот делает вратаря общепризнанной центральной фигурой в команде, ведь в конечном итоге вся ответственность за гол в его ворота остается на нем, а значит, и значимость (ценность) вратаря как игрока команды непрерывно увеличивается хотя бы просто потому, что ценность каждого гола (в плане его прямого влияния на исход игры) растет вследствие уже упомянутой тенденции к уменьшению количества голов и выравнивания уровня мастерства соревнующихся команд.
* Вратарь высокого уровня позволяет играть защитникам (и команде в целом) совершенно по-другому, в том числе и раскрепощая их психологически.
* Сфера ответственности вратаря расширяется, его роль на площадке становится более активной. Назовем самые очевидные аспекты влияния голкипера на ход игры:

- руководство обороной своей команды;

- определенные, логичные и понятные партнерам по команде позиция и сектор ответственности при атаке соперника;

- целесообразное и своевременное прерывание игры как в тактических (для остановки опасной атаки противника или предотвращения добивания), так и в стратегических целях (для «разрывания» темпа игры, например, в меньшинстве или при наложении смен);

- целесообразное и своевременное продолжение игры посредством оперативного введения в игру только что пойманной шайбы как в тактических (чтобы избежать вбрасывания в своей зоне), так и стратегических целях (для поддержания темпа игры);

- точные передачи и выносы шайбы из опасной зоны;

- уверенные и своевременные выходы из ворот для прерывания вбросов шайбы соперником в зону атаки, основанные на безупречном катании и умении играть клюшкой;

- своевременная замена на шестого полевого игрока.

Хоть работа «в рамке» и является в значительной степени особым видом спорта, голкиперу следует сохранять хорошие отношения и поддерживать общение не только с ТШ и членами вратарской бригады, но и «с командой» в самом широком смысле, не обосабливаясь от нее. Целью в данном случае, помимо достижения и поддержания общего комфортного психологического состояния, является понимание игры. Еще одним следствием хорошего контакта с командой будет уверенность вратаря в себе и своих силах. Она опирается на компетенцию в своем амплуа и ощущение безопасности, в основе которого:

- прозрачность в распределении ТШ ролей во вратарской бригаде (в простейшем варианте – «играет действительно лучший»);

- психологическую поддержку окружения (одноклубников, ТШ, вспомогательного и медицинского персонала, менеджмента клуба, семьи);

- высочайшее качество амуниции («если травма и случится, то не из-за недостаточной защиты»);

- поддержку партнеров по команде, окажущих помощь (в том числе и деятельную) в любой ситуации.

Обучение молодого вратаря командной игре (а также нюансам индивидуального мастерства) непосредственно во вратарской бригаде, безусловно, имеет смысл – как практический, так и воспитательный.

Что касается взаимоотношений внутри самой вратарской бригады, то самым явным аспектом здесь является конкуренция со сменщиком. Ее может выдержать не каждый (огромное значение тут играет психология и особенности личности), кроме того, из нашего практического опыта, такая конкуренция может сильно отвлекать. По нашему мнению, оптимальным вариантом является бригада, включающая молодого основного голкипера и заметно более взрослого сменщика. Последний, как правило, все же несколько менее честолюбив, не стоит сбрасывать со счетов и определенные «отцовские» чувства по отношению к младшему коллеге. Может быть, взаимоотношения внутри бригады вратарей в этом случае и не удастся совсем лишить конфликтного потенциала, однако рассчитывать на его определенную минимизацию можно.  
 Работа тренера вратарей должна коррелировать с общей работой ТШ.

**6. Рост требований к современному хоккейному вратарю**

Современный хоккей не только непрерывно ужесточает перечисленные выше требования к современному голкиперу, но и добавляет к ним новые. Данный раздел посвящен обсуждению набора качеств, которыми, по нашему мнению, должен обладать современный голкипер для достижения сколь-либо серьезных успехов, а также причин, по которым требования к голкиперу существенно выросли за последние годы – и продолжают расти.

Перечислим параметры, которые должны отличать современного хоккейного вратаря.

* Отменная физическая подготовка (отдельно выделим игровую производительность как дериват от различных видов выносливости «в процессе игры в хоккей»). Это требование есть следствие непрерывно увеличивающихся нагрузок на современного вратаря.
* Всеобъемлющая технико-тактическая подготовка {просто для напоминания: тут и знание тактических приемов, тут и безукоризненное владение современной техникой вратарской игры, техникой владения коньками (отличное катание), уверенная игра клюшкой, тут и тяга к расширению своего технико-тактического арсенала}.
* Глубокое понимание:

- хоккея с шайбой вообще (как спортивной игры, как игры, как зрелища, как общественного явления), понимание, основанное на совокупности знаний (умений, навыков) и переживаний атлета, выработанное в процессе его личностного развития, являющееся плодом его размышлений и производным от его личного жизненного опыта;

- игры/игровой модели своей команды (или команды соперника), например, понимание стратегии и тактики команды для коротких и длинных турниров;

- событий на площадке (чтение игры в сочетании со «способностью к предвидению хода событий в процессе игры», необходимое для своевременных действий по защите ворот, успешного руководства обороной и выполнения функции шестого полевого игрока);

- роли вратаря в современном хоккее, понимание, являющееся эксклюзивным результатом:

а) критического восприятия и осмысления событий;

б) постоянного обучения и самообучения как способа постижения смысла и целесообразности техник, технологий и игровых вратарских стилей в целом, а также событий (цепи событий) на льду и вне его;

в) постоянной работы над повышением целесообразности собственных действий;

г) работы над увеличением технико-тактической, физической (двигательной), функциональной и психологической «экономичности» (как видов экономизации) на фоне растущей «-затратности» современного спорта высших достижений.

* Рост темпа игры и скоростей исполнения технических и тактических элементов диктует необходимость развития у вратаря не только антиципации, но и интуиции (протекания мыслительного процесса в свернутой неосознанной форме, когда осознается лишь его конечный результат).
* Судя по всему, необходимым условием для формирования успешного современного голкипера является наличие ряда генетически обусловленных особенностей (опосредованных средой, и в то же время являющихся базой для устойчиво приобретенных в процессе развития свойств и качеств). Среди особенностей такого рода наиболее важными нам представляются:

- специфические антропометрические характеристики (по-видимому, рост значительно выше среднего при соответствующей длине конечностей);

- склонность к взрывным видам спорта: преобладание (предрасположенность к нему) быстросокращающихся волокон в мышечной ткани;

- хорошее зрение и слух;

- координация, быстрота.

* Большая ответственность и важная роль в команде диктуют необходимость наличия у голкипера харизмы.

Помимо названного, отметим:

* интеллектуальные способности: скорость обучения, скорость принятия решений, способность к тактическому мышлению, тактическая выносливость (способность не совершать тактических ошибок, выдерживая игровой рисунок команды, творческая изобретательность, целеустремленность, гибкость (готовность меняться), аналитические способности;
* объем, распределение и концентрацию внимания как особенности восприятия;
* нюансы психологии: сила нервной системы организма (уровень неврологического развития, «синхронность и адекватность нервной реакции»), мощность дофаминергической системы организма («восприимчивость к мотивации»);
* социальные способности: желание быть лучшим, эмпатия как способность глубочайшего взаимопонимания с партнерами по команде.

Два последних пункта требуют углубленного комментария. Не вызывает никаких сомнений, что хоккейный голкипер должен обладать особым складом психики. Обусловлено это уже упоминавшимся основополагающим дуализмом вратарской работы: он может быть успешен лишь в команде, но свои поединки выигрывает или проигрывает в одиночку, то есть вполне реальна ситуация, когда вратарь становится слабым звеном команды – и при этом в самом катастрофическом плане.

* Особую ценность в нынешних условиях приобретает умение вратаря самостоятельно и ответственно готовить себя к соревнованиям, извлекать максимум из своего текущего физического, функционального и психологического состояния, умение и привычка трезво и объективно определять степень своей готовности к игре и быть в состоянии (не бояться) обсуждать ее с ТШ.
* Помимо стандартной общей психологической подготовки и подготовки к конкретному матчу/турниру/сезону, все большее значение в современном хоккее играет психологическая устойчивость голкипера (настойчивость и самообладание, умение контролировать свои эмоции). Перечислим специфические факторы стресса (помимо обычных жизненных):  
  – частые игры и тренировки;  
  – частые разъезды и перелеты;  
  – сам соревновательный процесс;  
  – особая роль в команде (как мы помним, вратарь критически важен);  
  – конкуренция со сменщиком;  
  – ожидания и требования ТШ и партнеров по команде;  
  – ожидания и требования работодателя (менеджмента клуба);  
  – ожидания и требования болельщиков;  
  – внимание СМИ;  
  – рост гонораров в современном спорте высших достижений (говоря прямо, речь идет о все больших и больших деньгах);  
  – необходимость повышенной концентрации на длинных отрезках времени в условиях все более ускоряющихся событий на льду;  
  – необходимость абстрагироваться от переживания локальных успехов и неудач в ходе матча, поскольку это чревато потерей фокуса и концентрации.  
   С предыдущим пунктом неразрывно связаны:  
  – умение голкипера управлять стрессом и  
  – его коммуникативные навыки:  
  а) корректный, ровный стиль общения с партнерами по команде, членами ТШ, менеджментом и персоналом клуба, представителями СМИ;  
  б) умение наблюдать, сопереживать, говорить и слушать;  
  в) умение адекватно воспринимать критику и похвалу;  
  г) умение отстаивать свою точку зрения.  
   Наконец, для адекватной реакции на растущие разнотипные нагрузки и усложнение современного хоккея, для преодоления высокого «общего уровня сопротивления» необходимы ярко выраженные: уверенность в себе и своих силах, дисциплинированность и терпение, честолюбие и воля к победе, трудолюбие и тяга к саморазвитию.

Действительно, без дисциплинированности, упорства в достижении цели и трудолюбия невозможно освоить и усвоить вратарскую технику и технологию. К примеру, за карьеру нужно бессчетное количество раз снять и надеть вратарскую форму (а это 15-25 минут каждый раз), повторить последовательность «из основной стойки – в „сплит“ – „движение сидя“ – встать в стойку» и проч., не поддаться искушению пренебречь рутинными предсоревновательными упражнениями по фокусировке и визуализации, а также тщательной разминкой и полноценной заминкой.

Ну и, наверное, нельзя не сказать о самом главном – о подлинной любви к хоккею как к таковому. Без нее, без дисциплинированности и терпения молодому человеку очень трудно устоять перед искушением роскошью и развлекательными соблазнами цивилизации.

Не самым очевидным, но более чем логичным проявлением таких фундаментальных личностных качеств голкипера высокого уровня, как мужество, решительность, самостоятельность, ответственность, его способности к социализации является наличие гражданской позиции, а также осознание потребности в спортивном совершенствовании как средства физического, интеллектуального, этического и эстетического саморазвития.

Как ни крути, работа вратаря сопряжена с негативом: вехами его игровой деятельности являются пропущенные голы. Опасным следствием может стать эмоциональное выгорание, действенной защитой от которого является интерес спортсмена к миру за пределами хоккея (семья, друзья, хобби, саморазвитие и т. д.).

На первый взгляд, сложность и многогранность вратарской деятельности требует относительно ранней специализации вратаря, причем рекомендуется последовательный отбор по таким характеристикам, как психологическая устойчивость, физическая подготовка и антропометрические данные (в том числе и родителей, ведь ребенок наследует именно эти гены).

Критерии отбора повинны быть четкими, внятными и непротиворечивыми: цена ошибки при ранней специализации очень велика. Вырастить топ-голкипера – очень дорогое (во всех смыслах) удовольствие, в первую очередь для него самого и для его родителей, поэтому процесс требует крайней осторожности и ответственного подхода.  
 В то же время следует учитывать, что на сегодняшний день не существует точных методик определения способностей и нужных для будущего успеха параметров организма, особенно в детском и юношеском возрасте. Наиболее эффективным способом до сих пор могут считаться длительные педагогические наблюдения и обобщение динамики тренировочной и соревновательной деятельности.

**7. Какой вратарь может стать великим?**

Вопрос, вынесенный в заголовок данного раздела, при всей своей кажущейся простоте явно полемичен. Прежде всего, мы не станем поддерживать девальвацию эпитета «великий», поговорим о выдающихся/незаурядных вратарях. Итак, что это вообще означает – незаурядный вратарь? Напрашиваются два незамысловатых и, строго говоря, родственных ответа:

* это просто очень хороший вратарь;
* это вратарь, обладающий всеми качествами, пространно обсуждавшимися в данной работе, только исключительного свойства.

Так ли это? Попробуем разобраться, тезисно сформулировав условия для чрезвычайно успешной карьеры вратаря в хоккее с шайбой без особой привязки к национальным хоккейным школам.

По чисто формальным признакам незаурядным должно считать голкипера, игравшего успешно (значительно выше среднестатистической планки) на самом высоком соревновательном уровне, подтвердившего свое мастерство объективно, то есть наградами Чемпионата мира (также и среди молодежных команд), Олимпийских игр, Кубка мира (Кубка Канады) f69, Чемпионата СССР, Чемпионата России (Кубка Гагарина), Чемпионата НХЛ (Кубка Стэнли) и т. п., соответствующими личными призами.

Очевидно, для того, **чтоб стать выдающимся, такому вратарю нужно играть не только успешно, но и успешно долго.**

Эти условия – достаточные, теперь, что гораздо более интересно, о необходимых, причем не умозрительно-отвлеченно, а предметно.

Если предположить, что качества, знания, умения и навыки, обсуждавшиеся в предыдущих разделах, являются базисом вратарского успеха, то имеет смысл дополнить их список требованиями, дающими вратарю шанс на достижение выдающихся результатов. Итак, по нашему мнению, для достижения голкипером статуса «выдающийся» должно быть действительно нижеследующее.

* Абсолютно необходимым условием является наличие таланта. Явление это яркое, сложное, многогранное и, главное, в реальности весьма редкое – очевидно, экстраординарный результат сложной (вратарской) деятельности требует экстраординарных предпосылок. Одного наличия таланта, впрочем, недостаточно, для достижения большого успеха необходимо максимально использовать данное природой, семьей, обществом, страной и цивилизацией, так сказать, «на 105%», добирая эти дополнительные 5% старанием и трудолюбием в процессе подготовки: мы говорим о возможно полной реализации таланта голкипера.
* Для высших достижений хоккейный страж ворот обязан в совершенстве владеть современной вратарской технологией, базирующейся в наше время на технике «баттерфляй» и «смешанном» игровом стиле (как комбинации – в произвольных пропорциях – «блокирующей игры» и «игры по реакции»). «В совершенстве» в данном случае тождественно: глубокому знанию тактики (индивидуальной, групповой, командной); идеальному владению многообразием наличных современных технических элементов и тактических решений {в пределе – владение ими всеми, причем не только внутри парадигмы «модного» на сегодняшний день баттерфляя, но и вне ее, а также умению применять технико-тактический арсенал (целесообразно, своевременно, прагматично, с прицелом на результат) не только на тренировке, но и игре, в том числе и решающей.

Безусловно обязательным условием такой технологичности является безукоризненное владение техникой перемещений (коньки, щитки), отражения шайбы (клюшка, ловушка, «блин», щитки, маска, руки и плечи) и паса (клюшка), а также и отсутствие явных «слабых мест». Отдельно выделим четкое, выверенное, но вместе с тем лишенное рутинного формализма и экономное в плане энергозатрат применение элементов вратарской тактики и техники (и их последовательностей) в реальных игровых ситуациях.

* На третьем месте расположим известное вратарское сверхмастерство, описываемое в спортивной прессе словами «суперспасение» и «магия», без спорадического проявления которого выдающимся вратарем не стать. Разумеется, в нем нет никакой мистики, в материальном плане имеется в виду линейка реакций высочайшего уровня, умение и решимость сыграть нестандартно, действуя в том числе и «экстренно», и не только на тренировке, но и в игре. Отметим, что базовыми предпосылками для демонстрации сверхмастерства и технологичности высокого уровня являются исключительные способности атлета в плане чтения игры, ее понимания,  
  тактического мышления и антиципации и интуиции (основанной на знаниях, опыте, воображении, умении наблюдать и способности к вероятностному прогнозированию).

Фундаментом сверхмастерства являются вратарские умения и всесторонняя подготовленность спортсмена, его железная воля к победе (может проявляться и в ненависти к поражениям, категорическом их неприятии), решительность, умение держать в узде свой темперамент и эмоции, не теряться и «не терять» технику и тактические элементы в неблагоприятных игровых обстоятельствах. Скорее правилом, чем исключением, является применение авторских технических приемов.

В продолжение описания психологического профиля зафиксируем необходимость: наличия яркой харизмы, незаурядного и неугасимого честолюбия, воли к победе,  
незаурядных целеустремленности и настойчивости, дисциплины и трудолюбия.

А вот такие личностные качества, как пассионарность, отчаянность и неукротимая вера в себя, представляющиеся некоторым ключевыми характеристиками выдающегося голкипера, нам таковыми безоговорочно не кажутся. В самом деле, на таком психологическом «заряде» можно выиграть соревнование (при соответствующем уровне технико-тактической и физической подготовленности), но долго «гореть» нельзя, и на длительную дистанцию профессиональной карьеры багажа только из этих качеств вряд ли хватит.

В условиях стресса современного хоккея преимущество, предположительно, получит тот голкипер, профессиональную деятельность которого отличает высокий уровень не только произвольного внимания (его направленность и сосредоточенность связаны с сознательной целью достижения поставленной задачи), но и непроизвольного (характер направленности и сосредоточенности внимания – непроизвольный). Известно, что интерес к предмету («любовь к хоккею») способен длительное время поддерживать высокий уровень непроизвольного внимания, которое возникает и поддерживается бессознательно, без напряжения сил и траты энергии спортсмена, что, конечно же, выгодно.

Можно предположить, что в случае выдающегося вратаря существенную роль играет послепроизвольное внимание. Его особенностью является отсутствие напряжения, характерного для произвольного внимания, объект же внимания выбирается так же сознательно. Иными словами, голкипер не испытывает соответствующего утомления ввиду отсутствия необходимости волевых усилий: следить за игрой и игроками, ловить и отбивать шайбу для него становится абсолютно естественным, это его «смысл».

Таким образом, современному вратарю стоит в своей профессиональной деятельности опираться на все три вида внимания, уметь управлять их динамикой и использовать соответствующие преимущества.

Залогом стабильной и успешной игры на высоком уровне, а также спортивного долголетия, без которого, повторимся, выдающимся хоккейным вратарем не стать, безусловно является отменное здоровье (само по себе необходимое для оптимального использования биологических данностей атлета). Отдельно упомянем и «психологическое здоровье»: психологическую устойчивость и умение противостоять стрессу спорта высших достижений.

Практика наблюдений подсказывает, что выдающихся успехов на вратарском поприще может добиться лишь развитая личность с широким кругозором, которую отличает любознательность и общая склонность к обучению, неординарные когнитивные и интеллектуальные способности.

*Антропометрические данные*. Известно, что «элитный спортсмен – это редкое сочетание таланта с адекватными антропометрическими и функциональными характеристиками в благоприятной генетической структуре». Что бы ни говорили сегодняшние сторонники «многообразия», реальность диктует: по-настоящему успешным в хоккейных воротах сегодня может быть лишь гармонично развитый высокий человек с длинными ногами и руками. Это требование объясняется растущим усложнением защиты ворот в современном хоккее и согласуется с приматом «баттерфляя» и «блокирующей игры».

Умение ладить с людьми. В команде на одного вратаря приходится минимум 1 тренер, 1 сменщик и 15-20 полевых игроков. Конфликтная личность частью коллектива не станет: каким бы отличным ни был вратарь сам по себе, успешен он может быть лишь в команде.

Везение. Помимо прочих аспектов, имеется в виду везение родиться в нужное время, в подходящей стране с хоккейными традициями и наличием доступного искусственного льда, в подходящей семье с понимающими родителями, везение попасть к «правильному» тренеру, везение играть в командах соответствующего уровня (не выше, но и не ниже собственного текущего), везение найти «свою» команду на самых важных этапах карьеры, отсутствие долгих пауз в карьере, обусловленных травмами или бытовыми обстоятельствами, отсутствие фатальной травмы, и самое главное везение – везение получить шанс.

Сопутствующим признаком незаурядной вратарской карьеры является непрерывный личностный рост по мере прохождения ступеней:

* ДЮСШ/глубинка,
* большой город с серьезной командой/молодежная команда,
* основная команда/команда мастеров,
* КХЛ/НХЛ/высшая лига страны N,
* сборная команда страны.

Таким образом, очевидно, что оба незамысловатых ответа на вопрос о «незаурядности», приведенные в начале, раздела, верны, вот только для достижения этой степени спортивного совершенства воедино должны сойтись еще и очень многие дополнительные факторы.

**8. Вратарский цех российского хоккея с шайбой: важнейшие аспекты эволюции последних лет.**

После каждого неудачного выступления сборной России по хоккею жесткой критике рефлекторно подвергается вся национальная система подготовки игроков, организация всего нашего хоккейного хозяйства, а уж по поводу практически апокалиптических перспектив отечественного хоккея, похоже, и вовсе царит полный консенсус. Рассмотрим состояние дел в российском вратарском цеху, которое, как минимум, не подтверждает основные посылы критических статей.

С начала 1990-х до середины 2000-х гг. наш хоккей поразила явная «засуха» в том, что касается регулярного появления талантливых и успешных на международном уровне вратарей. Редкие исключения (А. Трефилов, Н. Хабибулин, М. Шталенков) скорее оттеняют мрачную картину, чем опровергают ее. Лишь с середины 2000-х гг. ситуация стала плавно меняться, что подтверждает успешная и яркая игра таких талантливых мастеров, как И. Брызгалов и Е. Набоков. Завоевание С. Бобровским и С. Варламовым вратарского олимпа НХЛ ознаменовало собой кардинально новый этап в современном российском хоккее: последовавшую плеяду элитных вратарей, играющих современно, эффективно и эффектно (А. Василевский, И. Шестеркин, И. Сорокин), поддержал мощный молодой десант (М. Бердин, А. Георгиев, П. Кочетков, И. Просветов, И. Самсонов, Д. Тарасов), что позволило говорить чуть ли не о доминировании российских вратарей в важнейшей заокеанской лиге. Апогеем стала игра двух российских вратарей (А. Василевский и А. Худобин лицом к лицу) в финале Кубка Стэнли-2020.

Что же произошло? Ведь совсем недавно говорилось, что в КХЛ засилье вратарей-легионеров, потребовавшее введение лимита и налога «на иностранцев», еще в 2010 г. почти не было вратарей, четко играющих в современном «скандинавском» стиле, а мерилом уровня голкипера до самого недавнего времени даже у самых маститых отечественных специалистов было пресловутое «слишком часто садится на колени» – как полное незнание и непонимание специфики современной вратарской игры.

Причины «внезапного» прорыва многочисленны. Их подробное обсуждение выходит за рамки данной работы, поэтому ограничимся тезисным перечислением наиболее явных из них.

Самая главная причина успехов последних лет – вратарями просто стали заниматься. Что это значит? У клубов и самих игроков появилось не только понимание проблемы, но и желание, возможности и средства ее решения.

Основную роль сыграла открытость хоккейных границ 1990-2000-х гг.: мы перестали вариться в собственном соку, получив возможность учиться у иностранцев, часто/рутинно играть против иностранных мастеров (то есть не только на редких международных соревнованиях, но и в ходе регулярных чемпионатов).

В российской вратарской среде появилась горизонтальная мобильность: обычным делом стало повышение квалификации в независимых специализированных учебных центрах как в России, так и за ее пределами.

* Прогресс ускорили новые медийные возможности: телевидение с обилием высококлассного хоккея, а также Интернет с его видеосервисами, давших по сути неограниченные возможности для оперативного ознакомления с новинками вратарского дела.
* Наконец-то перестали быть редким явлением настоящие тренеры вратарей, в том числе и индивидуальные (иностранные специалисты высокого уровня либо отечественные специалисты, ездившие на учебу в Канаду, Финляндию, Швецию), до этого у нас вратарями долго занимались тренеры команд «их года рождения», по сути, по остаточному принципу.
* Появилась возможность учиться у иностранных коллег-вратарей высокого уровня (назовем П. Веханена, Ю. Метсолу, Ф. Норрену, К. Рамо, Л. Юхансона).
* Налог «на иностранцев» дал шанс молодым талантливым вратарям с российским паспортом.
* У отечественных вратарей появилась современная амуниция (речь прежде всего о щитках, ловушках и клюшках) и доступ к современным технологиям тренировки и восстановления.
* Появилась возможность аренды дополнительного ледового времени для индивидуальных занятий.

Так уж произошло, что в реальном мире способность заиграть в НХЛ является некоей финальной оценкой уровня хоккейного голкипера. Интересно, что повышенные требования к нхловским вратарям есть прямое следствие специфики этой североамериканской лиги, раздражающей любителей «комбинационного хоккея»: речь об обилии бросков, повышенной силовой агрессии, площадках характерного размера и формы, диктующих особый ритм игры, высокой концентрации по-настоящему высококлассных игроков и тренеров со всего мира. Очевидно, не последнюю роль играют примат интересов клубов, а не сборных, высокие суммы контрактов, весьма прямолинейная (но честная) логика в отношениях работодателя и спортсмена («мы платим тебе гигантские деньги – будь добр соответствовать, нет – езжай»), структура лиги и ее коммерческий успех, выстроенные (четко регламентированные) взаимоотношения игроков, ТШ, менеджмента клубов, лиги, профсоюзов и СМИ и т. д.

Получается, что КХЛ де-факто является вспомогательной для НХЛ. Действительно, российский хоккей поставляет туда своих лучших вратарей, беднея сам. Справедливости ради, впрочем, следует признать, что все российские вратари, добившиеся успеха за океаном, предварительно прошли там фундаментальный «курс повышения квалификации и переподготовки». Иными словами, переезд в НХЛ был для каждого из них в любом случае серьезным шагом вперед в плане вратарского мастерства после российского этапа карьеры. Да и не НХЛ единой: уровень вратарской игры в КХЛ высок, практически каждый год заявляют о себе новые российские голкиперы. К примеру, в сезоне 2022-2023 выделяются М. Дорожко, Д. Исаев, Д. Николаев, Н. Серебряков.

**Заключение.**

В данной работе описал сложную деятельность и основные аспекты подготовки современного хоккейного вратаря.

Нынешнее исключение российских хоккейных сборных из международных соревнований, частичный бойкот со стороны хоккейных федераций европейских стран и даже перебои с современным инвентарем дают российскому хоккею уникальный, возможно, единственный в своем роде шанс. Шанс переосмыслить пути развития и сосредоточиться. В данной статье мы описали сложную деятельность и основные аспекты подготовки современного хоккейного вратаря. Третья часть работы будет посвящена непосредственно философии подготовки и игры голкипера в хоккее с шайбой XXI века.

**Список литературы:**

1. Анисимов Н.А. Основные особенности белорусской и американской систем многолетней спортивной подготовки хоккеистов / Н.А. Анисимов, Н.В. Журович // Актуальные вопросы подготовки спортивного резерва в хоккее. Сборник научных статей. – Минск. : БГУФК, 2021. – C. 3-6. [Электронный ресурс] https://www.sportedu.by/wp-content/uploads/2021/04/Sbornik-statej-AKTUALNYE-VOPROSY-PODGOTOVKI-SPORTIVNOGO-REZERVA-V-HOKKEE.pdf (дата обращения: 10.02.2023).
2. Балберова О.В. Модельные характеристики тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов циклических видов спорта с разной спецификой тренировочного процесса (обзор) / О.В. Балберова, Е.В. Быков // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. – 2022. – № 1 (33). – С. 3-13. [Электронный ресурс] URL: https://uralgufk.ru/sites/default/files/page/files/vestnik-2022-1.pdf (дата обращения: 10.02.2023).
3. Быков Е.В. Особенности психофизиологического статуса спортсменов игровых видов спорта (футбол, хоккей) / Е.В. Быков, О.В. Балберова, Е.Г. Сидоркина, Е.А. Сазонова, Р.Г. Перемазова, А.В. Чипышев, // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. – 2021. – № 1 (29). – С. 3-9. [Электронный ресурс] URL: https://uralgufk.ru/sites/default/files/page/files/gotov2021-1.pdf (дата обращения: 10.02.2023)
4. Быков Е.В. Показатели физического развития мальчиков-спортсменов 6-10 лет г. Челябинск / Е.В. Быков, О.В. Балберова, Е.Г. Сидоркина, Ю.Е. Закарюкин, М.Е. Сахаров, Е.А. Гневашев, С.С. Жаворонков, Е.А. Соболева, А.В. Чипышев, К.С. Кошкина, М.А. Пятых // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. – 2022. – № 3 (35). – С. 3-12. [Электронный ресурс] URL: https://uralgufk.ru/sites/default/files/page/files/nauchno-sportivnyy\_vestnik\_urala\_i\_sibiri-2022-3.pdf (дата обращения: 10.02.2023).
5. Васильев Р. Сергей Швед: «Не существует волшебных упражнений. С детьми нужно работать» / Р. Васильев, блог Академии хоккея «Ак Барс» // Деловая электронная газета «Бизнес Online». – 4.05.2018. [Электронный ресурс] URL: https://sport.business-gazeta.ru/article/217909 (дата обращения: 10.02.2023).
6. Верхошанский Ю.В. Программирование тренировочных нагрузок по СФП высококвалифицированных хоккеистов в годичном цикле подготовки : метод. рекомендации / Ю.В. Верхошанский, В.В. Тихонов, В.И. Колосков. – М. : Госкомитет СССР по физ. культуре и спорту, 1989. – 44 с.
7. Виктор Горский: «Эффективный хоккей – сбалансированный. И мы будем готовить наших выпускников к нему» / Блог Академии хоккея «Ак Барс» // Деловая электронная газета «Бизнес Online». – 16.01.2018. [Электронный ресурс] URL: https://sport.business-gazeta.ru/article/209266 (дата обращения: 10.02.2023).
8. Волков В.С. Подготовка вратарей. Этап начальной подготовки 7-11 лет : учеб. пособие / В.С. Волков, К.В. Кореньков, В.С. Зубков. – СПб. : [б.и.], 2013. – 186 с.
9. Волков В.С. Подготовка вратарей. Этап специализации 12-16 лет : учеб. пособие / В.С. Волков, К.В. Кореньков, В.С. Зубков. – СПб. : [б.и.], 2014. – 140 с.
10. Волков В.С. Анализ бросковой нагрузки в финале Кубка Стэнли 2013 / В.С. Волков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 6 (112). – С. 52-56. [Электронный ресурс] URL: http://lesgaft-notes.spb.ru/files/6-112-2014/p52-56.pdf (дата обращения: 10.02.2023).
11. Волков В.С. Апробация модернизированной технико-тактической подготовки хоккейных вратарей в тренировочном процессе / В.С. Волков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 2 (120). – С. 34-38. [Электронный ресурс] URL: http://lesgaft-notes.spb.ru/files/2-120-2015/p34-38.pdf (дата обращения: 10.02.2023).
12. Волков В.С. Как сделать более эффективными тренировки для вратарей в детско-юношеских командах : учеб. пособие / В. С. Волков, В. С. Зубков. – СПб. : Изд-во ИП Клочков Александр Владимирович, 2019. – 124 с.
13. Волков В.С. Повышение эффективности подготовки вратарей на основе изучения тенденций мирового хоккея : дис. ... канд. пед. наук / В.С. Волков. – СПб, 2020. – 191 с.
14. Воронов Н.А. Особенности психологической подготовки вратаря в хоккей с шайбой / Н.А. Воронов // Центральный научный вестник. – 2018. – Т. 3, № 17. – С. 21-22. [Электронный ресурс] URL: http://cscb.su/n/031701/031701010.htm (дата обращения: 10.02.2023).
15. Воронова В. Определение игрового амплуа хоккеистов с учетом личностных параметров / В. Воронова, Н. Высочина, А. Михнов // Наука в олимпийском спорте. – 2018. – № 1. – C. 59-65. [Электронный ресурс] URL: https://sportnauka.org.ua/wp-content/uploads/nvos/articles/2018.1\_8.pdf (дата обращения: 10.02.2023).
16. Вратарь «Бостона» играет на уровне пикового Гашека. И это в самый результативный сезон за 30 лет! / Блог «Вопросы о хоккее» // Sports.ru. – 18.02.2023. [Электронный ресурс] URL: https://www.sports.ru/tribuna/blogs/welovehockey/3116995.html (дата обращения: 20.02.2023).
17. Выдержка из интервью И. Брызгалова. [Электронный ресурс] URL: https://www.youtube.com/watch?v=xzpndHtdl9A (дата обращения: 10.02.2023).
18. Горский В. Состояние отечественного хоккея и предложения по его развитию / В. Горский // Жизнь в хоккее. [Электронный ресурс] URL: http://www.lifeinhockey.ru/publikatsii/analitika/9-o-sostoyanii-otechestvennogo-khokkeya (дата обращения: 1.01.2012); Горский В. О состоянии отечественного хоккея. Часть первая / В. Горский. – 29.02.2012. [Электронный ресурс] URL: https://www.fanloko.com/articles/index.php?art=2835 (дата обращения: 10.02.2023).
19. Горский Л. Игра хоккейного вратаря / Л. Горский. – М. : Физкультура и спорт, 1974. – 215 с.
20. Дегтярёв А.В. Методика проведения установки на игру / В.А. Дегтяерёв // Актуальные вопросы подготовки спортивного резерва в хоккее. Сборник научных статей. – Минск. : БГУФК, 2021. – C. 25-28. [Электронный ресурс] https://www.sportedu.by/wp-content/uploads/2021/04/Sbornik-statej-AKTUALNYE-VOPROSY-PODGOTOVKI-SPORTIVNOGO-REZERVA-V-HOKKEE.pdf (дата обращения: 10.02.2023).
21. Дроздовский А.К. Нейродинамические характеристики как предикторы одаренности спортсмена / А.К. Дроздовский // Актуальные вопросы подготовки спортивного резерва в хоккее. Сборник научных статей. – Минск. : БГУФК, 2021. – C. 29-35. [Электронный ресурс] https://www.sportedu.by/wp-content/uploads/2021/04/Sbornik-statej-AKTUALNYE-VOPROSY-PODGOTOVKI-SPORTIVNOGO-REZERVA-V-HOKKEE.pdf (дата обращения: 10.02.2023).
22. Зайцев Е.С. Особенности психомоторного состояния хоккеистов-вратарей на этапе начальной спортивной специализации / Е.С. Зайцев, З.С. Варфоломеева // Sciences of Europe. – 2019. – № 35 (4). – С. 9-12. [Электронный ресурс] URL: http://www.europe-science.com/wp-content/uploads/2020/10/VOL-4-No-35-2019.pdf (дата обращения: 10.02.2023).
23. Захаркин И.В. Модель количественного измерения эффективности атакующих и оборонительных действий команды в хоккее с шайбой / И.В. Захаркин, Л.В. Михно, С.И. Швед, И.А. Чичелов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 11 (141). – С. 53-59. [Электронный ресурс] URL: http://lesgaft-notes.spb.ru/files/11-141-2016/p53-59.pdf (дата обращения: 10.02.2023).
24. «Когда ты не можешь встать с кровати, не заплакав – это убивает». Борьба Эмиля Гарипова / Блог «Единицы» // Sports.ru. – 30.11.2021. [Электронный ресурс] URL: https://www.sports.ru/tribuna/blogs/whatasave/2989840.html (дата обращения: 10.02.2023).
25. Козина Я.Б. Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Когнитивная подготовка спортивного резерва в хоккее» / Я.Б. Козина // Актуальные вопросы подготовки спортивного резерва в хоккее. Сборник научных статей. – Минск. : БГУФК, 2021. – C. 69-73. [Электронный ресурс] https://www.sportedu.by/wp-content/uploads/2021/04/Sbornik-statej-AKTUALNYE-VOPROSY-PODGOTOVKI-SPORTIVNOGO-REZERVA-V-HOKKEE.pdf (дата обращения: 10.02.2023).
26. Коробейникова Е.И. Коротко о женском хоккее с шайбой / Е.И. Коробейникова, М.А. Даянова // Наука-2020. – 2021. – № 4 (49). – C. 142-147. [Электронный ресурс] URL: http://www.nauka-2020.ru/MKN\_4(49)2021.pdf (дата обращения: 10.02.2023).
27. Костка В. Современный хоккей / В. Костка, Б.Г. Байгозина. – М. : Физкультура и спорт, 1976. – 256 с.
28. Крамаренко А.С. Сущность понятия «внимание»: виды, критерии, свойства / А.С. Крамаренко, М.Е. Клименко, Д.А. Кураева // Вопросы науки и образования. – 2018. – № 29 (41). – C. 136-138. [Электронный ресурс] URL: https://scientificpublication.ru/images/PDF/2018/41/Questions-of-science-and-education-29-41.pdf (дата обращения: 10.02.2023).
29. Крутских В.В. Структура соревновательной деятельности хоккейного вратаря как основа моделирования процесса его подготовки / В.В. Крутских // Сборник научных трудов молодых ученых и студентов, Рос. гос. акад. физ. культуры. – М., 2000. – С. 19-25.
30. Крутских В.В. Особенности физической подготовки хоккейных вратарей 15-16 лет на этапах подготовительного периода : дис. ... канд. пед. наук / В.В. Крутских. – М., 2002. – 157 с. [Электронный ресурс] URL: https://studwood.net/1024912/turizm/osobennosti\_fizicheskoy\_podgotovki\_hokkeynyh\_vratarey\_15-16\_let\_na\_etapah\_podgotovitelnogo\_perioda (дата обращения: 10.02.2023).
31. Кузнецова Т.Ю. Особенности функциональной экономизации у спортсменов разного уровня адаптированности к специфической мышечной деятельности : дис. ... канд. мед. наук / Т.Ю. Кузнецова. – Волгоград, 2008. – 125 с.; автореф. дис. [Электронный ресурс] URL: https://earthpapers.net/osobennosti-funktsionalnoy-ekonomizatsii-u-sportsmenov-raznogo-urovnya-adaptirovannosti-k-spetsificheskoy-myshechnoy-deya (дата обращения: 10.02.2023).
32. «Купил кошелек «Луи Виттон» – Рахунек с Чаянеком заметили. Сказали, лучше б брату деньги отдал». Вратарь сборной – теперь менеджер и тренер ВХЛ / Блог «Единицы» // Sports.ru. – 5.09.2021. [Электронный ресурс] URL: https://www.sports.ru/tribuna/blogs/whatasave/2960504.html (дата обращения: 10.02.2023).
33. Лановский М.Ф. Философия спорта и философское постижение человека: опыт XX и перспективы XXI века / М.Ф. Лановский // Философия и общество. – № 2 (99). – 2021. – C. 35-55. [Электронный ресурс] URL: https://www.socionauki.ru/upload/socionauki.ru/journal/fio/2021\_2/006\_Lanovskiy.pdf (дата обращения: 10.02.2023).
34. Левина И.Л. Девочки в хоккее: обзор проблемы / И.Л. Левина // Национальная ассоциация ученых (НАУ). – 2022. – № 76. – C. 21-22. [Электронный ресурс] URL: https://cyberleninka.ru/article/n/devochki-v-hokkee-obzor-problemy (дата обращения: 10.02.2023).
35. Левина И.Л. Девочка в хоккее: согласование гендерной и спортивной ролей / И.Л. Левина // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 3 (205). – С. 585-592. [Электронный ресурс] URL: http://www.lesgaft-notes.spb.ru/files/3-205-2022/124.pdf (дата обращения: 10.02.2023).
36. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки : учеб. пособие для ин-тов физической культуры / Л.П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 271 с.
37. Мельников И.В. Хоккей: подготовка вратаря / И.В. Мельников. – «Мельников И.В.», 2013. – 36 c.
38. Митин В.Е. Скандинавский или классический стиль? Некоторые результаты исследования игры хоккейного вратаря / В.Е. Митин, В.С. Волков, К.В. Кореньков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 12 (82). – С. 121-124. [Электронный ресурс] URL: http://lesgaft-notes.spb.ru/files/12-82-2011/p121-124.pdf (дата обращения: 10.02.2023).
39. Морган У. Философия спорта: Исторический и концептуальный обзор и оценка ее будущего / У. Морган // Логос. – 2006. – № 3 (54). – С. 147-159. [Электронный ресурс] URL: https://www.ruthenia.ru/logos/number/54/09.pdf (дата обращения: 10.02.2023); Morgan W.J. The philosophy of sport: a historical and conceptual overview and a conjecture regarding its future / W.J. Morgan in Handbook of sports studies, Jay Coakley and Eric Dunning (eds.). – London : Sage, 2003. – P. 205–212.
40. Мощная история тренера «Колорадо»: российский хоккей спас его карьеру – и вытащил с финского завода, а Семен Варламов устроил в НХЛ / Блог «Про НХЛ» // Sports.ru. – 6.07.2022. [Электронный ресурс] URL: https://www.sports.ru/tribuna/blogs/nhlhockeynews/3057059.html (дата обращения: 10.02.2023).
41. Никонов Ю.В. Игра и подготовка хоккейного вратаря / Ю.В. Никонов. – Минск : Полымя, 1999. – 272 с.
42. Никонов Ю.В. Подготовка хоккейных вратарей / Ю.В. Никонов. – Киев : 2000г.